

Heiße Nudelsuppe

Ergibt 2 große Portionen

1 TL Olivenöl
1 große Zwiebel, in Scheiben geschnitten
5 Knoblauchzehen, zerkleinert
1 Stück Ingwer, gewürfelt
1 kleine Hand Meeresalgensalat
1,5l Wasser
150g Suppennudeln, Reis oder ähnliches
150g Erbsen oder anderes grünes Gemüse
1 Sacht Miso-Suppe
1 TL Sesamöl (optional)
1-2 TL Sojasoße
1 TL Chilisoße (optional)
1 TL Süße Chilisoße (optional)

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.

Knoblauch, Algen, Ingwer und Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Nudeln o.ä. hinzufügen und gemäß der Kochanleitung auf der Verpackung gar kochen.

Die Erbsen dazu geben und 1 Minute kochen. Die übrigen Zutaten hinzu geben, sobald die Nudeln gar sind.

In großen Schüsseln sofort servieren.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Dulce-Omelett

Ergibt 3 Portionen

2 Eier
1 Prise Salz
1 EL Milch
1 große oder 2 kleine Schalotten, fein gewürfelt
5 TL Dulceflakes
½ rote Paprika, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
1 sehr kleine Chili oder ¼ - ½ TL Chiliflocken
25g Käse
Ölivenöl, zum braten

Eier und Milch mit der Prise Salz zusammen schlagen.

Schalotten, Dulce und Paprika bei mittlerer Hitze für 2 Minuten in Olivenöl andünsten. Knoblauch hinzugeben und für ca. 10 Sekunden umrühren. Die Chili zu den Eiern geben und die Mischung über das Gemüse in der Pfanne geben.

Etwa 1 Minute stocken und braten lassen, bis der Boden des Omeletts gebräunt ist.

Käse darüber streuen und fertig braten.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Tortilla

Ergibt 4 Portionen

4 EL Olivenöl
6 mittelgroße Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
1 mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1 mittelgroße rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
6 Eier, geschlagen
40 g Dulseflakes

Dulseflakes für 10 Minuten in Wasser einweichen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten, ohne sie zu bräunen.

Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Zwiebeln hinzufügen.

Alles aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in einer Schüssel mit den Eiern und den Algen mischen.

Eine große Pfanne leicht einfetten und die Mischung bei mittlerer Hitze leicht stocken und dann von beiden Seiten leicht bräunen lassen.

Tortilla vierteln und mit Brot servieren.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Garnelen Spaghetti

Ergibt 4 Portionen

10g getrocknete Meeresspaghetti	1 TL scharfe Asiagewürzmischung
250g Spaghetti	25g glatte Petersilie, gehackt
1-2 EL Traubenkernöl (oder neutrales Speiseöl)	25g frischer Koriander, gehackt
2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel, fein gehackt	1 Hand voll Meeresalgensalat
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	etwas Austernsoße (alternativ: Sojasoße oder Fischsoße)
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt	Salz
500g geschälte, gekochte Garnelen	Koriander und Petersilie zum garnieren

Meeresspaghetti in reichlich Salzwasser für 15 Minuten oder al dente kochen.

In einem zweiten Topf die Spaghetti für 10-12 oder al dente kochen.

In einer großen Pfanne das Öl bei mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen lassen. Die Chili hinzugeben und für eine Minute kochen lassen. Garnelen, Gewürze, Austernsoße und Salz nach Geschmack hinzugeben. Alles umrühren bis die Zutaten erhitzt und gut vermischt sind.

Spaghetti und Meeresspaghetti abtropfen und zusammen in eine vorgewärmte Servierschüssel geben.

Meeresalgensalat für einige Minuten mit heißem Wasser knapp bedecken

Den Inhalt der Pfanne zusammen mit dem, inklusive dem heißen Wasser, über die Spaghetti geben und vorsichtig vermischen. Mit Koriander und Petersilie garniert servieren.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Plätzchen mit Meeresspaghetti

8 – 10g Meeresspaghetti, 10 Minuten in warmen Wasser eingeweicht
55g Butter
2 großzügige EL flüssiger Honig
2 EL Birnendicksaft
1 TL Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker
Saft einer Zitrone
1 Ei
160g Mehl
160g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
125g weiße Schokolade, gehackt
85g Mandelplättchen

Meeresspaghetti in einem kleinen Topf mit dem Einweichwasser für zehn Minuten köcheln lassen bis sie weich sind. Die Algen abgießen, dabei ein wenig von dem Wasser behalten, klein hacken und in eine Rührschüssel geben. Die Butter schmelzen.

Den Ofen auf 180°C (Gas Stufe 4) vorheizen.

Honig, Birnendicksaft, Vanille und Zitronensaft zu den Algen geben. Gut vermischen und die geschmolzene Butter sowie das Ei dazu geben.

In einer anderen Schüssel Mehl, Mandeln und Backpulver vermischen und unter die Algenmischung heben. Wenn der Teig zu steif ist, ein wenig von dem Kochwasser dazu geben.

Die Schokolade sowie die Mandelplättchen unter rühren. Den Teig teelöffelweise auf gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Bleche geben und für 10 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht gebräunt sind.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Dulce-Scones

Ergibt 20-22 kleine Scones

40g getrocknete Dulceflakes	¼ - ½ TL Cayennepfeffer
Olivenöl	85g weiche Butter
2 Zwiebeln, sehr fein gehackt	225ml Milch
2 Knoblauchzehen	1 Ei
250g Mehl	85g kräftiger Käse
1 EL Backpulver	25g kräftiger Cheddar oder Parmesan zum bestreuen
2 gestrichene TL Senfpulver	
¼ TL Weinsteinbackpulver	

Ofen auf 210°C (Gas Stufe 6-7) vorheizen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dulceflakes hinzufügen und vermischen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Mehl und Backpulver vermischen. Senfpulver, Weinsteinbackpulver und Cayennepfeffer unter mischen. Butter in kleinen Würfeln oder Flocken unter kneten bis ein krümeliger Teig entsteht. Milch und Ei in einer Schüssel verschlagen. Anschließend eine kleine Kuhle in den Teig machen und die Milch-Ei-Mischung hinein geben, aber einen Rest davon zurück behalten. Vorsichtige vermischen und den geriebenen Käse sowie die abgekühlte Zwiebel-Algen-Mischung mit dazu geben.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2,5cm dick ausrollen. Nun entweder runde Scones von etwa 3,5cm Durchmesser ausstechen oder den Teig mit einem Messer in kleine Quadrate schneiden.

Die Scones mit Abstand auf ein Backblech geben, mit der Restlichen Milch-Ei-Mischung bestreichen und mit Käse bestreuen. Für 12 Minuten backen bis sie golden sind und anschließend auf einem Gitter leicht abkühlen lassen. Mit Butter servieren.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Focaccia

Für den Hefeteig

350ml lauwarmes Wasser
½ Würfel Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
560g Mehl
¾ TL Salz
50ml Olivenöl
3-4 gehäufte EL Meeresalgensalat

Für den Belag:

2-3 reife Tomaten, in dünnen Scheiben
½ TL Salz
2-4 Knoblauchzehen, gehackt
6 frische Basilikumblätter, in feine Streifen geschnitten
25g geriebener Parmesan
2 gehäufte EL Meeresalgensalat
Olivenöl zum beträufeln

Für den Teig 175ml Wasser in eine große Schüssel füllen. Die Hefe hinzugeben und auflösen. 150g Mehl ins Wasser geben und schnell in eine Richtung rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens 25 Minuten gehen lassen.

Das Salz, Öl und das restliche Wasser hinzu geben und das übrige Mehl unter heben. Anschließend den Teig gut durch kneten. Die Teigkugel in eine geölte Schüssel geben, mit Öl bestreichen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Anschließend 1-2 Stunden gehen lassen. Zum Schluss die Algenflocken unterkneten.

Den Ofen auf höchster Stufe vorheizen.

Den Teig auf einem geölten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Die Tomaten in einer Schicht auf dem Teig verteilen und die übrigen Zutaten darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
Warm und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Schneller Hummus

Ergibt 4 Portionen

2x 400g Dosen Kichererbsen (zusammen etwa ein Pfund Abtropfgewicht)
2-3 gepresste Knoblauchzehen
2 EL Tahini (Sesampaste)
4 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone
1 gehäufter EL Meeresalgensalat
25g gehackte Korianderblätter
½ TL gemahlene Koriandersamen
2 EL Petersilie
1 TL Gemüsebrühe
¾ – 1 TL Dijon Senf

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben, zerkleinern und vermischen.

Bis zum servieren kühlen. Fladenbrot dazu reichen.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Thunfischpasta

Ergibt 4 Portionen

300g Nudeln
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Dose Thunfisch, abgetropft
1 Dose gehackte Tomaten
1 TL Tomatenmark
225g geriebenen Käse, z.B. Cheddar
30g Dulce
Olivenöl

Den Ofen auf 180°C (Gas Stufe 4) vorheizen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Zwiebel und Knoblauch vorsichtig in Olivenöl anbraten und den Thunfisch dazu geben.

Tomaten, Tomatenmark und die gekochten Nudeln dazu geben und gut vermischen.

Alles in eine Auflaufform füllen und mit dem geriebenen Käse und den Algenflakes bedecken.

20 Minuten backen bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag

Rindercurry

Ergibt 4-6 Portionen

1-2 EL Olivenöl
500g Rindfleisch, in Würfeln
2 große Zwiebeln oder 6 Schalotten, fein gewürfelt
4-6 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 gehäufte TL rote Currypaste
1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
15g getrocknete Meeresspaghetti

Das Olivenöl in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und das Fleisch darin bräunen. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und etwa 2 Minuten garen lassen.

Currypaste hinzugeben und eine halbe Minute umrühren, eine weitere Minute garen lassen. Die Tomaten, das Tomatenmark und die Meeresspaghetti mit dazu geben und alles unter gelegentlichem Rühren einmal aufkochen lassen.

Bei geschlossenem Deckel 2-3 Stunden garen bis das Fleisch zart ist.

Mit Reis servieren.

Quelle: Prannie Rhatigan (2009). „Irish Sea Weed Kitchen“. Booklink Verlag